Régalez-vous avec toute la famille en savourant ces plats délicieux et équilibrés.
Cette gamme de livres représente un très beau cadeau où elle vous offre toute une panoplie de recettes simplifiées et faciles à réaliser qui vous guident pas à pas à travers les étapes de préparation illustrées toutes en photos.

L'éditeur



Dar El Bassair
50 rue Tripoli H-DEY Alger
Tél.: 021 77 36 27
Fax : 021 77 36 25
E-mail : darelbassair@hotmail.com

6 194036 416585

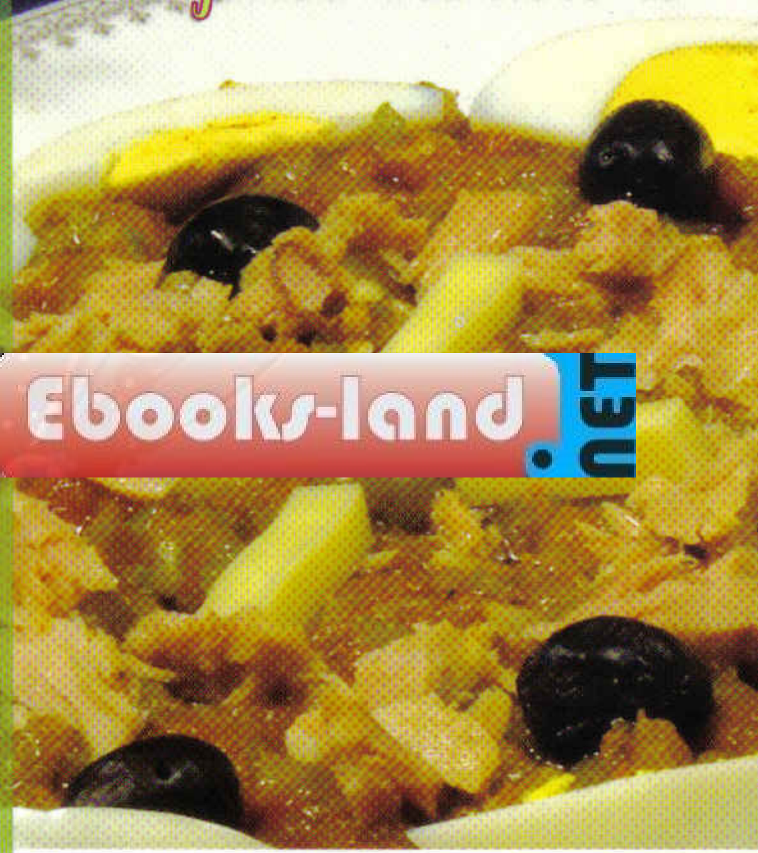
ISBN:978-9973-24-840-4

Cuisine pour tous les goûts

MAISON YAMAMA
Edition & Diffusion

Sarah Damak

Tadjines Tunisiens





Sarah Damak

Tadjines Tunisiens



MAISON YAMAMA
EDITION & DIFFUSION

Prise de photos :
Salma M'BAREK
Abdelhamid BOUCHNAK

Création graphique:
YAMAMA

Sommaire

Tajine de feuilles de brik

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes



Ingrédients

- 12 feuilles de brik
- 200 g de viande d'agneau ou de veau (au choix)
- 100 g de foie
- 150 g de fromage râpé
- 4 œufs
- 1 oignon
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 cuillerée à soupe de beurre
- 1 cuillerée à café de crème fraîche
- 1 cuillerée à soupe de lait
- sel
- poivre noir
- curcuma ou safran
- 1 cuillerée à café de câpres

Préparation :

- Coupez la viande en très petits morceaux, coupez finement l'oignon, mettez-les dans une terrine avec une cuillerée d'huile, un peu de sel, du poivre noir et du curcuma, portez sur le feu.
- Après 5 minutes, ajoutez un peu d'eau et laissez cuire la viande pendant 10 minutes.
- Coupez finement le foie, ajoutez-le à la viande et laissez cuire pendant encore 15 minutes jusqu'à évaporation du liquide.
- Faites fondre le beurre et mélangez-le avec une cuillerée à soupe d'huile.
- Huilez une plaque allant au four avec ce mélange(huile/beurre), déposez une feuille de brik, coupez ce qui dépasse du plat, déposez une deuxième feuille, puis une troisième, et ainsi de suite jusqu'à 6 feuilles, saupoudrez de fromage râpé.

Préparez le mélange :

- Après refroidissement, ajoutez à la sauce de viande et de foie 4 œufs, une cuillerée à soupe de fromage râpé, une cuillerée à café de crème fraîche fouettée, une cuillerée à soupe de lait et les câpres, assaisonnez de poivre noir, versez le mélange sur les feuilles de brik, ajoutez les tranches de feuilles de brik pour absorber le liquide.
- Recouvrez le mélange avec 6 autres feuilles de brik en suivant la 1ère démarche.
- Saupoudrez avec le reste du fromage râpé, mettez au four préchauffé à 180°C pendant 10 minutes.

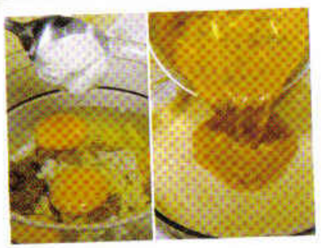




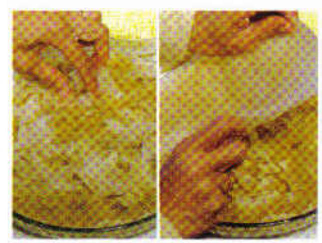
1



2



3 4



5 6

Tajine souani (plat tunisien)

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 40 minutes

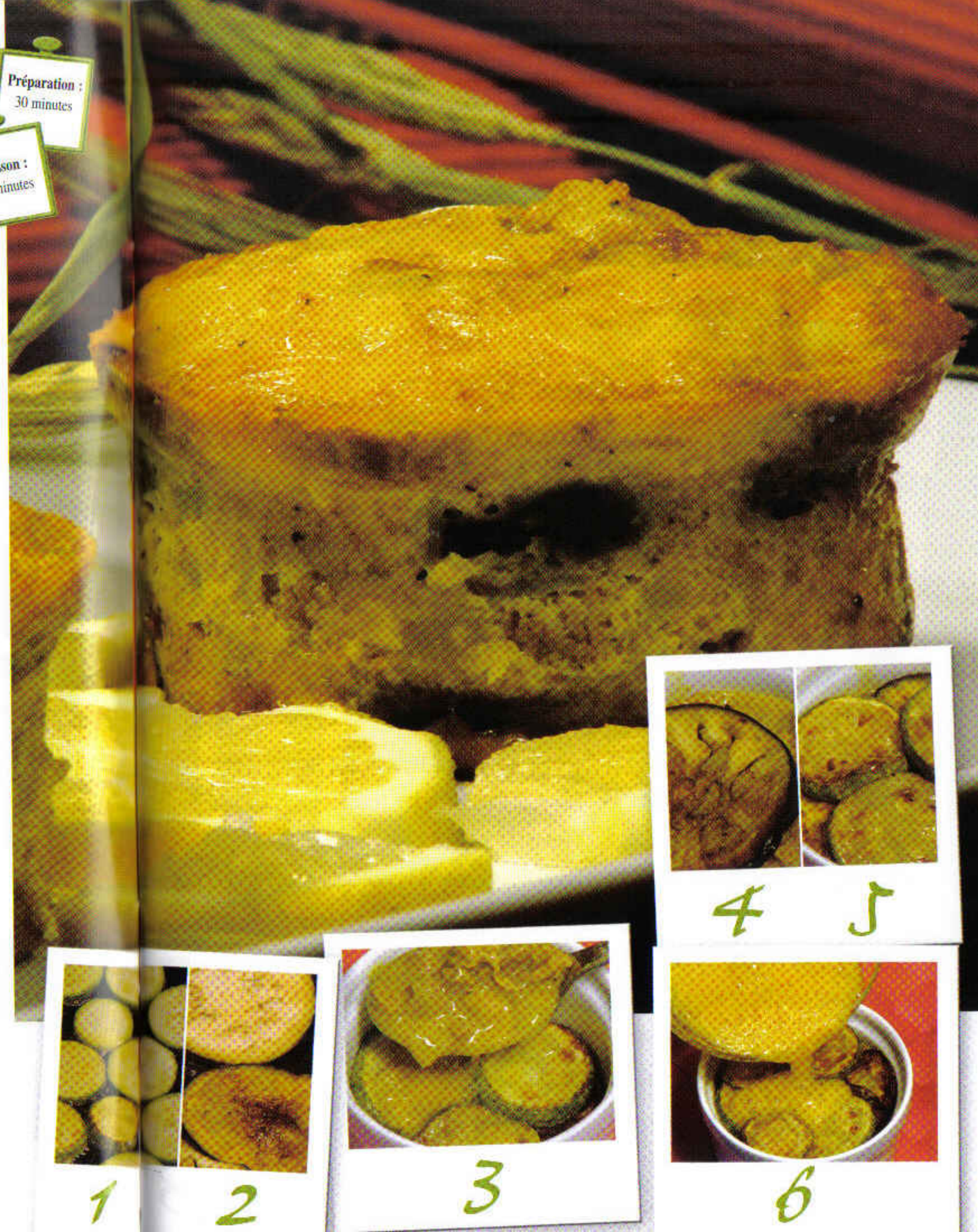


Ingrédients

- 200g de viande d'agneau ou de veau
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- sel
- poivre noir
- curcuma
- 6 œufs
- 100 g de fromage râpé

Préparation :

- Coupez la viande en petits morceaux, émincez l'oignon, faites-les revenir dans 2 cuillerées à soupe d'huile, assaisonnez de sel, de poivre noir et de curcuma, ajoutez un peu d'eau et laissez cuire sur feu doux pendant 15 minutes jusqu'à évaporation du liquide.
- Entre-temps, coupez les aubergines et les courgettes en rondelles, faites-les frire dans l'huile chaude, déposez-les sur du papier absorbant.
- Cassez 2 œufs sur le mélange de viande et ajoutez la moitié de la quantité du fromage.
- Huilez 3 petits récipients ou un grand plat, disposez les rondelles d'aubergine et de courgette.
- Versez le mélange de viande.
- Couvrez avec une couche de légumes (courgette et aubergine).
- Dans un bol battez les œufs restants et le fromage, assaisonnez et versez sur le mélange.
- Faire cuire au bain marie et enfournez pendant 15 minutes.



Tajine aux poivrons ou tajine de salade

Préparation : 50 minutes

Cuisson : 15 minutes



Ingrédients

- 500 g de poivrons verts
- 300 g de tomates (4 tomates)
- 1/2 cuillerée à soupe de concentré de tomate
- sel
- poivre noir
- 1/2 cuillerée à café de
- piment rouge en poudre
- 1/2 cuillerée à soupe de coriandre
- 100 g de viande + 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillerées à soupe d'huile
- de 5 à 6 œufs, 2 cuillerées à soupe de lait
- 1 poivron rouge pour la garniture

Préparation :

- Coupez la viande en très petits dés, hachez l'oignon, mettez-les dans une terrine avec l'huile et portez sur feu doux, assaisonnez de sel, de poivre noir, de piment rouge en poudre et de coriandre, faites-les revenir pendant 15 minutes.
- Pendant ce temps, faites griller les poivrons sur les flammes de la cuisinière ou sur le charbon, faites bouillir les tomates pendant 5 minutes ou faites-les griller puis épluchez-les.
- Coupez les tomates avec un couteau, coupez les poivrons en lamelles (voir photo).
- Mélangez les poivrons et les tomates avec la sauce de viande, ajoutez les œufs, le fromage et le lait
- Versez le mélange dans un plat huilé allant au four, étalez la surface.
- Saupoudrez le reste du fromage et garnissez de poivron rouge.
- Mettez au four préchauffé à température moyenne 200°.





1 2



3 4



5



6

Tajine aux artichauts



Ingrédients

- 6 cœurs d'artichauts
- 100 g de fromage
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 200 g de viande de poulet
- 1 oignon
- sel
- poivre noir
- curcuma
- 1/2 cuillerée à café de gingembre
- 5 œufs

Préparation :

- Coupez la viande en petits morceaux, émincez l'oignon, mettez-les dans une terrine, versez l'huile et assaisonnez de sel, de poivre noir, de gingembre et de curcuma, portez sur feu doux pendant 10 minutes, ajoutez ensuite un peu d'eau et laissez cuire pendant 10 minutes.
- Épluchez les artichauts, videz les cœurs et frottez-les avec le citron.
- Faites-les cuire dans de l'eau bouillante avec un peu de jus de citron pendant 10 minutes pour garder leur couleur.
- Coupez-les en lamelles.
- Mélangez-les avec la sauce de viande et ajoutez le fromage.
- Incorporez les œufs et deux cuillerées à soupe de lait puis versez le mélange dans un plat allant au four, mettez au four et laissez dorer.



Tajine au chou-fleur

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes



Ingrédients

- 1 chou-fleur de taille
- moyenne
- 200 g de viande de veau + 1 oignon coupé
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate
- 1 bol de persil coupé
- 100 g de fromage râpé
- sel
- poivre noir
- 1/2 cuillerée à café de coriandre
- 5 gos œufs
- 3 cuillerées à soupe d'huile
- 2 cuillerées à soupe de lait

Préparation :

Préparation de la saude de viande :

- Coupez la viande en petits dés, assaisonnez de sel, de poivre noir et de coriandre, mettez-la dans une terrine avec l'oignon, l'huile et le concentré de tomate, laissez cuire sur feu doux pendant 5 minutes puis ajoutez un verre d'eau et laissez cuire la viande pendant 15 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le chou-fleur en fleurs, lavez-les puis faites-les bouillir dans une eau abondante avec une cuillerée à café de sel et une feuille de laurier(elles doivent rester fermes)
- Égouttez-les et coupez-les finement, mettez-les dans un grand plat et ajoutez la sauce de viande, le fromage et le persil
- Incorporez les œufs et le lait, mélangez bien.
- Dans un plat huilé allant au four versez le mélange et mettez au four préchauffé à température moyenne pendant 15 minutes.



Tajine pizza



Ingrédients

- 12 feuilles de brik
- 250 g viande de poulet coupée en petits dés
- 1 petit oignon coupé
- sel, poivre noir , curcuma
- 5 œufs
- 100 g de fromage râpé
- 4 tomates + 1 oignon haché
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate
- 1/4 de cuillerée à café de romarin et de thym
- 3 cuillerées à soupe d'huile
- 1 cuillerée à soupe de beurre fondu

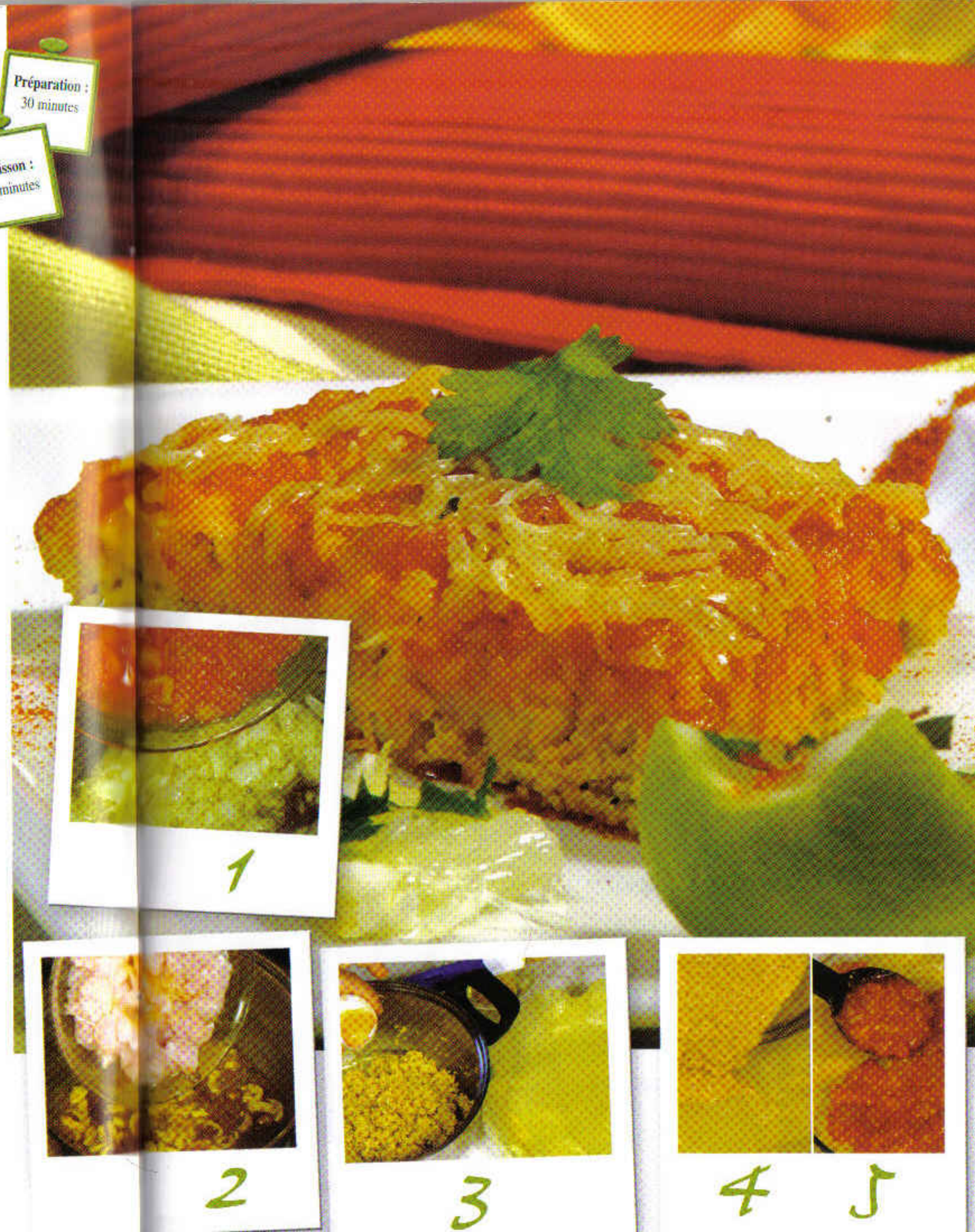
Préparation :
30 minutes

Cuisson :
40 minutes

Préparation :

Préparez la sauce tomate :

- Dans une terrine, mettez 2 cuillerées d'huile et l'oignon, faites revenir sur feu doux, incorporez le mélange tomates et oignon hachés, assaisonnez de sel et laissez cuire pendant 10 minutes, avant de le retirer du feu, ajoutez le romarin et le thym.
- Entre-temps, mettez une cuillerée d'huile et l'oignon dans une autre terrine, faites revenir puis ajoutez la viande de poulet et les épices (sel,poivre noir, curcuma), laissez cuire jusqu'à évaporation du liquide, hachez et ajoutez les œufs et le fromage.
- Dans un plat rond beurré allant au four, disposez une feuille de brik, badigeonnez-la de beurre, faites de même avec les 5 autres feuilles.
- Versez le mélange poulet, œufs, fromage sur les feuilles de brik puis recouvrez avec 6 autres feuilles de brik badigeonnées de beurre.
- Arrosez de sauce tomate et saupoudrez de fromage râpé, mettez au four préchauffé à température moyenne pendant 15 à 20 minutes.



1 2 3 4 5

Tajine au persil



Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes



Ingrédients

- 250 g de viande de veau ou d'agneau
- 1 bouquet de persil = un grand bol de persil coupé
- 1 oignon coupé
- 1 cuillerée à soupe de
- concentré de tomate
- 3 cuillerées à soupe d'huile
- sel
- poivre noir
- piment rouge en poudre
- 100 g de fromage râpé
- 1 triangle de fromage
- de 4 à 5 œufs
- 2 cuillerées à soupe de lait

Préparation :

- Préparation de la sauce de viande : (voir la sauce de viande dans tajine au chou-fleur)
- Triez le persil, lavez-le et coupez-le finement
- Ajoutez-le à la sauce et faites-le suer en remuant de temps en temps.
- Ajoutez le fromage râpé, le triangle de fromage, le lait et les œufs, mélangez tous les ingrédients.
- Versez le mélange dans un plat huilé allant au four, mettez au four préchauffé à température moyenne jusqu'à cuisson.



1



2



3



4

Tajine aux épinards et au fromage blanc

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 45 minutes



Ingrédients

- 500 g d'épinards
- 1 cuillerée à soupe de beurre
- 300 g de fromage blanc
- de 4 à 5 œufs
- 2 cuillerées à soupe de lait
- 200 g de viande coupée en dés
- sel
- poivre noir
- piment rouge en poudre
- 1 oignon coupé
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate
- 3 cuillerées à soupe d'huile
- 3 cuillerées à soupe de fromage râpé

Préparation :

- Préparez la sauce de viande de la même façon que le tajine de chou-fleur.
- Lavez les épinards, hachez-les puis mettez-les dans une terrine avec le beurre jusqu'à évaporation du liquide.
- Ajoutez-le à la sauce de viande, mélangez avec les œufs et le lait.
- Versez le mélange dans un plat allant au four, mettez au four préchauffé pendant 10 minutes.
- Pendant ce temps, écrasez le fromage blanc à l'aide d'une fouchette, mélangez-le avec le blanc d'œufs, assaisonnez de sel et de poivre noir.
- Retirez le plat du four, recouvrez avec le mélange du fromage blanc, aplatissez la surface et saupoudrez de fromage râpé.
- Remettez le plat au four pendant encore 10 minutes jusqu'à cuisson.





1



2



3



4



5

Tajine aux frites

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes



Ingrédients

- 3 pommes de terre de taille moyenne
- 250 g de viande de veau ou d'agneau + 1 oignon
- 1 cuillerée à soupe de fromage cheddar
- 1 cuillerée à soupe de fromage en boule
- 1 cuillerée à soupe de fromage gruyère
- sel
- poivre noir
- 1/2 cuillerée à café de curcuma
- 5 œufs
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 poivron rouge pour la garniture

Préparation :

- Préparez la sauce de viande de la même façon que dans le tajine aux artichauts.
- Épluchez les pommes de terre, coupez-les en fines rondelles, assaisonnez de sel et faites-les frire.
- Ajoutez les fromages à la sauce de viande et mélangez avec les œufs.
- Assaisonnez avec un peu de poivre noir.
- Dans un plat beurré allant au four disposez les rondelles de pommes de terre au fond et sur les côtés, versez ensuite le mélange d'œufs,viande et fromages.
- Garnissez avec le reste des pommes de terre et le poivron rouge.
- Mettez au four à température moyenne pendant 15 minutes.





1



2



3



4 5

Tajine keftaji

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 45 minutes



Ingrédients

- 4 poivrons verts
- 4 tomates
- 2 pommes de terre
- 2 courgettes
- 1 morceaux de citrouille (200grs)
- de 7 à 8 œufs
- 50 g de fromage râpé
- 200 g de foie
- sel
- poivre noir
- cumin

Préparation :

- Épluchez les légumes et coupez-les en rondelles ou en bâtonnets.
- Faites frire les pommes de terre dans l'huile abondante, puis la citrouille, ensuite les courgettes et enfin le poivron.
- Coupez les tomates en deux ou en quatre selon leur taille, disposez-les dans une autre poêle avec un peu d'huile, couvrez et mettez sur feu doux.
- Épluchez les piments verts et les tomates cuites.
- Coupez les autres légumes, sauf les courgettes, en petits morceaux.
- Assaisonnez chaque légume séparé de sel et de cumin, mélangez avec 2 œufs.
- Couvrez un plat allant au four de papier de cuisson, disposez les rondelles de courgettes puis versez le mélange de citrouille puis de pommes de terre, ensuite de piments verts et enfin de tomates, saupoudrez de fromage râpé.
- Coupez le foie en lamelles, assaisonnez de poivre noir et de sel, faites-les griller dans une poêle non collante.
- À présenter accompagnée de tajine.

observation : on peut mélanger les légumes cuits avec les œufs ensemble.





1



2



3.



4



5

Tajine du bey



Préparation : 40 minutes

Cuisson : 25 minutes



Ingrédients

- 300 g de fromage blanc
- 500 g d'épinards
- 500 g de viande de veau
- 1 gros oignon émincé
- sel, poivre noir, noix de muscade
- 2 cuillerées à soupe de beurre
- 2 cuillerées à soupe de chapelure
- 6 œufs

Préparation :

- Lavez les épinards, égouttez et coupez, dans une terrine, mettez une cuillerée à soupe de beurre, laissez fondre puis ajoutez les épinards, faites-les
- suer jusqu'à évaporation du liquide.
- Coupez la viande en dés, assaisonnez de sel et de poivre noir, mettez-la dans un faitout avec l'oignon et un peu d'eau, laissez cuire jusqu'à évaporation de l'eau, hachez-la.
- Ajoutez la chepelure et mélangez avec 2 œufs (Le mélange doit être épais).
- Dans un plat beurré allant au four, versez le mélange et aplatissez la surface.
- Écrasez le fromage blanc à l'aide d'une fourchette puis assaisonnez de sel et de noix de muscade et mélangez-le avec les blancs d'œufs (réservez les jaunes pour le mélange des épinards) jusqu'à obtenir une crème épaisse, versez-la sur la première couche de viande.
- Mettez le plat dans un four préchauffé pendant 5 minutes jusqu'à épaississement du fromage blanc.
- Pendant ce temps, assaisonnez les épinards avec un peu de noix de muscade, mélangez-les avec un œuf et les jaunes d'œufs déjà réservés.
- Retirez le plat du four, versez le mélange des épinards, aplatissez la surface et remettez le plat au four pendant 10 à 15 minutes.

1



2



3



4

Pâté à la viande

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes



Ingrédients

Pour la pâte :
- 200 g de farine
- 1/2 cuillerée à café de sel
- 80 g de beurre
- 1 œuf
- 1 cuillerée à café de
- levure chimique

Pour la farce :
- 200 g de viande hachée
- 1 oignon
- 100 g de fromage
- sel
- poivre noir
- 4 à 5 œufs
- 1 cuillerée à soupe d'huile

Préparation :

Préparation de la pâte :

- Mélangez la farine avec le beurre, l'œuf et le sel, pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte souple, laissez reposer pendant au moins 15 minutes.
- Pendant ce temps préparez la farce :
- Faites cuire la viande hachée avec l'oignon et l'huile, assaisonnez de sel et de poivre noir, laissez cuire pendant 10 minutes jusqu'à évaporation du liquide, ajoutez le fromage et mélangez avec les œufs.
- Divisez la pâte en deux, étalez chaque moitié en feuille fine de 4 mm d'épaisseur.
- Disposez la première feuille dans un plat allant au four couvert avec du papier de cuisson ou huilé, versez le mélange de viande, répartissez bien puis couvrez avec la deuxième feuille de pâte.
- Badigeonnez de jaune d'œuf battu avec une cuillerée à café de lait.
- Mettez le tajine dans un four préchauffé à température moyenne pendant 20 à 25 minutes jusqu'à cuisson complète

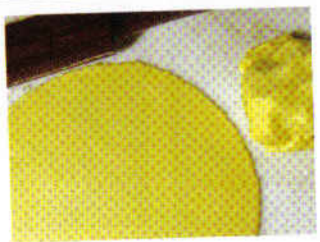




3



1



2



4

Tajine au thon

Préparation :
15 minutes

Cuisson :
30 minutes



Ingrédients

- 2 pommes de terre
- 150 à 200 g de thon
- 100 g de fromage râpé
- 4 à 5 œufs
- poivre noir

Préparation :

- Épluchez les pommes de terre, coupez-les en dés, faites-les frire dans l'huile chaude, laissez égoutter.
- Mettez le thon dans un égouttoir pour le débarrasser de son huile.
- Dans un bol mettez les pommes de terre et le thon, ajoutez le fromage, mélangez tous les ingrédients avec les œufs, assaisonnez d'un peu de poivre noir.
- Versez le mélange dans un moule beurré, mettez au four préchauffé à température moyenne pendant 15 minutes.





1



2



3

Tajine aux aubergines

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 45 minutes



Ingrédients

- 3 grosses aubergines (750 g)
- 500 g de tomates
- 3 gousses d'ail haché
- 2 oignons de taille moyenne coupés
- 4 poivrons verts
- 250 g de viande hachée
- sel
- poivre noir
- 1/2 cuillerée de coriandre
- 3 cuillerées à soupe d'huile pour la sauce
- huile de friture

Préparation :

- Coupez les aubergines en rondelles épaisses d'environ 5 mm d'épaisseur, parsemez d'1/2 cuillerée à café de sel, réservez.
- Coupez les tomates en cubes, mettez-les dans une terrine avec l'huile et l'ail haché, mettez sur feu doux jusqu'à obtention d'une sauce, ajoutez la coriandre.
- Coupez les poivrons en carrés d'1cm de côté, incorporez-les à la sauce tomate, laissez cuire pendant 5 minutes, vérifiez le sel et retirez du feu.
- Dans une deuxième terrine, mettez l'oignon coupé avec la viande hachée et 1/2 verre d'eau, assaisonnez de sel et de poivre noir, mettez sur le feu jusqu'à évaporation du liquide.
- Entre-temps, lavez les rondelles d'aubergine, égouttez-les et faites-les frire dans l'huile chaude jusqu'à les rendre dorées.
- Laissez égoutter dans un égouttoir.
- Dans un moule rond ou rectangulaire, répartissez les rondelles d'aubergines frites, couvrez-les de viande hachée.
- Faites une deuxième couche avec les rondelles d'aubergine.
- Enfin versez la sauce tomate sur les aubergines, mettez au four à température moyenne pendant 15 minutes.
- À présenter chaud ou froid.





1



2



3

M'demmes (plat de fèves vertes)

Préparation :

Cuisson : 15 minutes



Ingrédients

- 1 kg de fèves fraîches écossées
- 2 tomates pour la garniture
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail haché
- 1 bouquet de persil coupé
- 1 citron
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olives
- sel
- 1/2 cuillerée à café de cumin,
- 1 cuillerée à soupe d'harissa

Préparation :

- Faites cuire les fèves dans de l'eau bouillante avec la moitié d'un citron pour garder leur couleur.
- Retirez et laissez égoutter.
- Coupes le persil.
- Dans un bol, mettez l'harissa, le cumin, le sel, deux cuillerées à soupe de jus de citron, l'ail et l'huile, mélangez bien.
- Versez les fèves dans un plat, arrosez du mélange d'harissa et de persil coupé, mélangez les ingrédients.
- Garnissez de tomates coupées en deux.





1



2



3



4

Brik à la tunisoise

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 100 g de viande sans os
- 1 gros oignon
- 1 bouquet de persil
- 6 œufs
- 6 feuilles de brik
- sel
- poivre noir
- 1 citron

Préparation :

- Coupez la viande en cubes, lavez, assaisonnez de sel et de poivre noir, mettez-le dans une terrine avec l'oignon coupé et versez un verre d'eau.
- Mettez sur le feu pendant 15 minutes jusqu'à évaporation de l'eau.
- Laissez refroidir un instant puis hachez le mélange.
- Lavez et coupez le persil, mettez-le dans une terrine et ajoutez la viande hachée, laissez le liquide s'évaporer sur feu doux tout en remuant.
- Pliez les bords de la feuille de brik pour obtenir un carré, pliez-le en deux pour avoir un triangle.
- Dans une assiette déposez la feuille de brik, mettez au centre une cuillerée du mélange de viande et de persil, cassez un œuf au dessus, pliez en deux et faites frire dans l'huile abondante et chaude.
- À présenter les briks chaudes accompagnées de rondelles de citron.



Brik dannouni (plat tunisien)

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

pour la pâte :
- 500 g de farine
- 20 cl d'huile (un verre)
- 1/2 cuillerée à café de sel, de l'eau

pour la farce :
- 100 g de viande de veau
- 100 g de viande de poulet
- 100 g de fromage râpé
- 2 œufs durs
- huile de friture

Préparation :

- Mélangez la farine avec le sel et l'huile, ajoutez l'eau petit à petit jusqu'à obtention d'une pâte souple, laissez reposer au moins une demie heure.
- Pendant ce temps préparez la farce :
- Dans une terrine mettez la viande avec un peu d'eau, assaisonnez de sel et de poivre noir, laissez cuire pendant 10 minutes jusqu'à évaporation du liquide.
- Hachez la viande à l'aide d'un hachoir, mélangez-le au fromage et aux œufs coupés.
- Étalez la pâte jusqu'à 5 mm d'épaisseur, à l'aide d'une spatule, coupez-la en cercles de 10 cm de diamètre.
- Prenez le moule de brik, déposez un cercle de pâte, mettez une cuillerée à soupe du mélange au centre, fermez le moule, appuyez pour obtenir une pièce de brik.
- Faites frire les briks dans l'huile abondande et chaude.
- Disposez les briks sur du papier absorbant.
- Présentez-les accompagnés de salade verte.

Observation : le moule à brik est facultatif, vous pouvez obtenir une pièce de birk en pliant le cercle de pâte en deux, puis en pinçant les bords avec les bouts des doigts.





1



2



3 4



5

Les doigts de fatma

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 40 minutes



Ingrédients

- 200 g de viande hachée
- 100 g de fromage râpé
- 1 œuf
- 12 feuilles de brik
- huile de friture
- 2 cuillerées à soupe de beurre fondu



Préparation :

- Faites cuire la viande avec l'oignon coupé, le sel et le poivre noir dans un peu d'eau, jusqu'à évaporation du liquide, hachez-la.
- Mélangez la viande hachée avec le fromage et l'œuf.
- Prenez une feuille de brik, badigeonnez-la de beurre fondu.
- Pliez les bords gauche et droite.
- Déposez deux cuillerées de farce à l'extrémité de la feuille de brik, enroulez pour l'obtention d'un doigt épais.
- Collez le bout de la feuille avec le blanc d'œuf battu.
- Faites de même avec les feuilles restantes.
- Faites-les frire pendant 2 minutes dans l'huile chaude, laissez s'égoutter dans un égouttoir ou sur du papier absorbant.



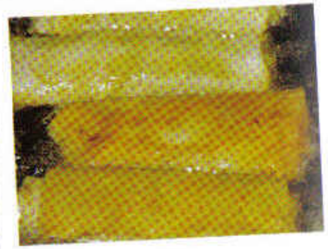
1



2



3



4

Ommok houria (purée de carottes)

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes



Ingrédients

- 500 g de carottes (5 carottes)
- 4 gousses d'ail haché du sel
- 1 cuillerée à café de coriandre
- 1 cuillerée à café d'harissa
- 1 cuillerée à café de vinaigre ou de jus de citron
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olives

Pour la garniture

- des câpres et des olives
- vertes et noires

Préparation :

- Grattez les carottes, coupez-les en rondelles et faites-les cuire pendant 10 minutes.
- Hachez-les à l'aide d'un hachoir ou écrasez-les à l'aide d'une fourchette.
- Assaisonnez d'harissa, de coriandre, de vinaigre et d'huile, mélangez bien les ingrédients jusqu'à les rendre homogènes.
- Versez la salade de carottes dans une assiette, garnissez d'olives noires et vertes et de câpres (au choix).
- On peut aussi garnir avec un œuf dur coupé en quatre.



1



2



Salade de poulpe

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes



Ingrédients

- 500 g de poulpe de taille moyenne (3 ou 4 poulpes)
- 2 tomates - 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 oignon de taille moyenne
- 1 bouquet de persil
- sel
- poivre noir,
- 1/2 cuillerée à café de menthe séchée
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olives
- Pour la garniture : des olives



Préparation :

- Faites cuire les poulpes pendant 20 minutes, coupez-les en petits morceaux (réservez en un pour la garniture).
- Émincez le persil, les tomates, les poivrons rouge et vert et l'oignon.
- Mettez les poulpes coupés dans un bol, ajoutez tous les légumes coupés, mélangez bien.
- Mélangez les épices avec le jus de citron et l'huile, battez-les et arrosez la salade, mélangez bien.
- Versez la salade dans une assiette, garnissez d'un poulpe entier et d'olives.



1



2



3



4

Salade méchouia

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes



Ingrédients

- 500 g de poivrons doux et
- forts
- 4 tomates
- 1 oignon de taille moyenne
- 4 gousses d'ail
- 1/2 cuillerée de sel
- 1 cuillerée à café de carvi
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olives

Pour la garniture :

- 2 œufs durs
- 50 g de thon
- des olives noires et vertes du fromage au choix

Préparation :

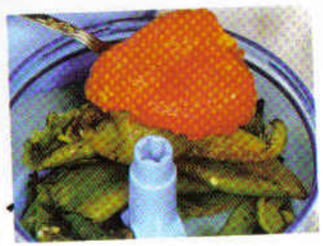
- Faites griller les poivrons verts sur les flammes de la cuisinière (il est préférable sur les flammes de charbon), coupez les tomates et faites-les griller aussi,
- Coupez l'oignon, épluchez l'ail et faites-les griller.
- Éplucher les légumes grillés.
- Hachez-les dans un hachoir spécial salade ou écrasez-les dans un pilon, (ils doivent être en petits morceaux).
- Assaisonnez de sel et de carvi, ajoutez l'huile et mélangez bien.

Présentez la salade dans une assiette garnie d'œufs durs coupés en 4, de thon, d'olives et de morceaux de fromage.





1



2

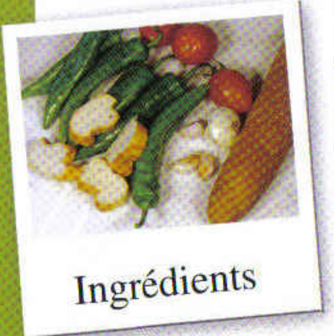


3

Salade blanguites (kobnita)

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes



Ingrédients

- du pain (blaguite) (le pain de la veille)
- 1 bol de salade méchouia (poivrons verts, tomates, oignon, ail)
- hrissa faite à la maison ou industrielle
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olives
- 1 cuillerée à café de vinaigre rouge
- du sel
- des olives et des câpres
- 50 g de fromage (au choix)
- 1 œuf dur
- 50 g de thon

Préparation :

- Préparez la salade méchouia (voir la préparation page 44-45).
- Dénoyautez les olives et coupez-les, coupez le pain en tranches de 1,5 cm d'épaisseur.
- Dans un bol, versez l'huile, le vinaigre et l'harissa, ajoutez 1/2 verre d'eau et diluez l'harissa.
- Trempez les tranches de pain des deux côtés dans ce mélange.
- Disposez-les dans un plat, garnissez de salade méchouia, de morceaux d'olives, d'œuf coupé, de thon et de fromage.



1



2



3



Maakouda

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes



Ingrédients

- 3 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 artichaut
- 1 bouquet de persil (1 verre de persil coupé)
- 1 oignon
- 1 navet
- sel
- poivre noir
- 1 cuillerée à café d'harissa
- 1/2 cuillerée à café de coriandre
- 3 cuillerées à soupe d'huile
- 4 à 5 œufs
- 2 cuillerées à soupe de lait

Préparation :

- Épluchez et lavez les légumes, faites-les bouillir, puis écrasez-les à l'aide d'une fourchette ou d'un hachoir manuel.
- Émincez l'oignon et le persil.
- Dans une terrine, mettez deux cuillerées d'huile, ajoutez l'oignon, laissez cuire pendant 5 minutes, incorporez le persil et l'harissa, faites flétrir le persil pendant 5 minutes tout en remuant de temps en temps.
- Ajoutez les légumes écrasés et malaxez le mélange.
- Incorporez les œufs et le lait, mélangez bien, (le mélange doit être épais).
- Dans une poêle, versez le reste d'huile, et faites-les chauffer, versez le mélange et laissez cuire la maakouda jusqu'à obtenir une couleur dorée à la surface.





1



2



3



4

Maakouda à la ringa (poisson séché)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes



Ingrédients

- 1 poisson séché (ringa)
- 1 bouquet de persil coupé
- 1 oignon de taille moyenne coupé
- 1 pomme de terre
- 4 œufs
- 1/2 cuillerée à café de coriandre
- 1/2 cuillerée à café de piment rouge en poudre,
- poivre noir
- 1 cuillerée à café d'huile

Préparation :

- Faites bouillir la pomme de terre dans de l'eau salée.
- Écrasez-la à l'aide d'une fourchette ou d'un hachoir manuel.
- Assaisonnez de coriandre et de piment rouge en poudre, ajoutez l'oignon et le persil.
- Coupez le poisson en petits morceaux, enlevez les arêtes, incorporez-le au mélange de pomme de terre.
- Ajoutez les œufs et un peu de poivre noir, malaxez (Le mélange doit être épais).
- Versez le mélange dans une poêle huilée, laissez cuire sur feu doux.



1



2



3



Salade tunisienne

Préparation : 15 minutes

Cuisson :



Ingrédients

- 1 concombre
- 3 tomates
- 3 poivrons
- 1 oignon de taille moyenne
- 1/4 cuillerée à café de sel
- 1 cuillerée à café de menthe séché
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- 1 cuillerée à café de vinaigre blanc
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olives

Pour la garniture :

- du thon
- 1 œuf dur
- des feuilles de menthe verte

Préparation :

- Coupez les tomates et le concombre en petits cubes.
- Coupez l'oignon et le poivron en petits carrés.
- Mélangez tous les légumes.
- Dans un bol, mettez le citron, le vinaigre, l'huile, le sel et la menthe, battez le mélange puis versez-le sur la salade.
- Dressez la salade dans un plat, garnissez-la de thon, d'œuf dur, d'olives et de feuilles de menthe (au choix).



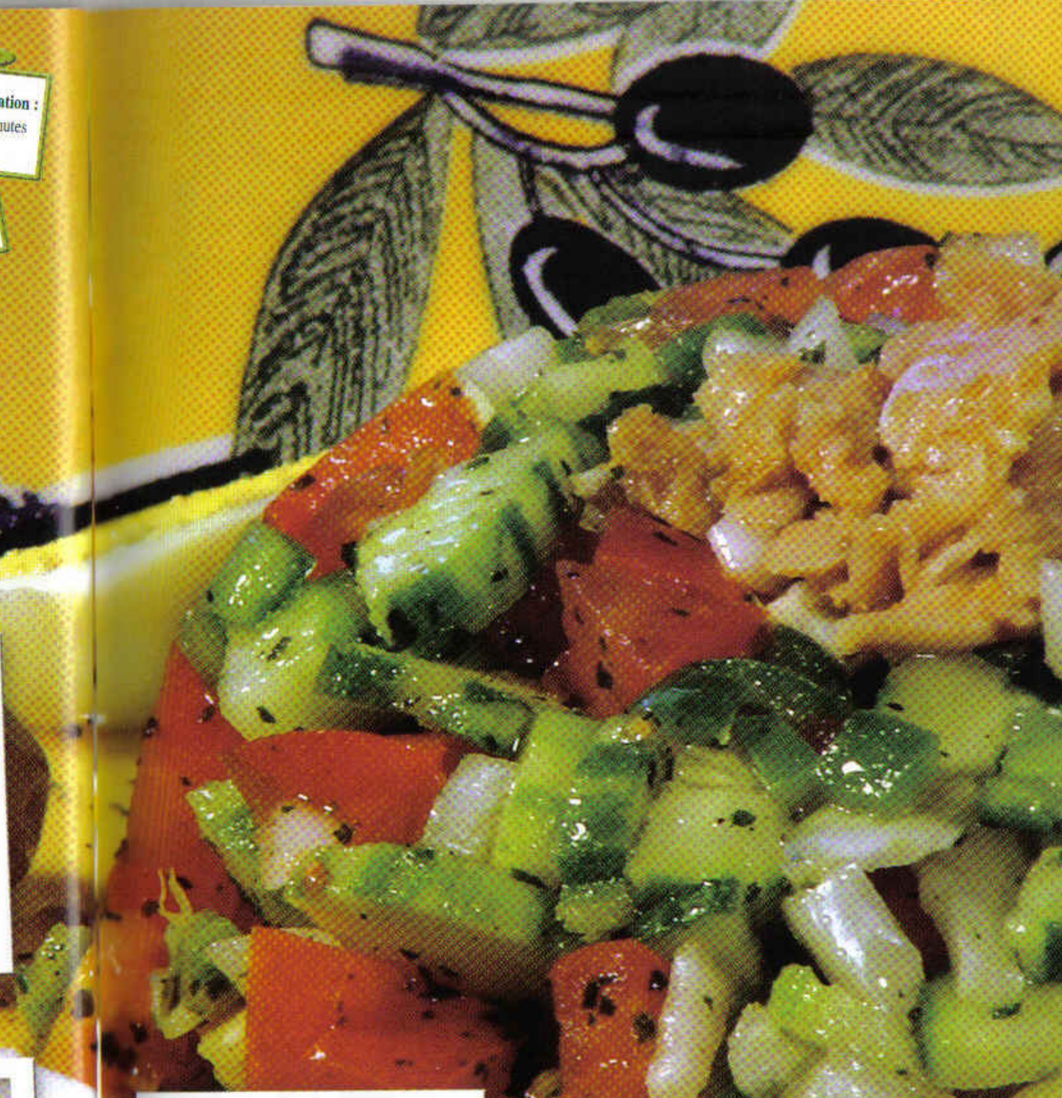
1



2



3



Salade de riz

Préparation :
20 minutes

Cuisson :
15 minutes



Ingrédients

- 150 g de riz blanc
- 150 g de thon
- 2 poivrons vert et rouge
- 2 tomates
- 1 bouquet de persil haché
- sel
- poivre noir
- 1/2 cuillerée à café de coriandre
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olives
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre
- des olives vertes et noires

Pour la garniture :

- 2 œufs durs et des rondelles de citron

Préparation :

- Triez le riz, lavez-le et mettez-le dans une terrine avec sa double quantité d'eau et 1/4 de cuillerée à café de sel, laissez cuire sur feu doux pendant 15 minutes.
- Entre-temps émincez les poivrons.
- Coupez les tomates en très petits dés.
- Hachez le persil, dénoyautez les olives puis coupez-les.
- Égouttez le riz, versez-le dans un plat et laissez-le refroidir quelques instants.
- Ajoutez les poivrons, les tomates, le persil, le thon et les olives coupées.
- Mélangez tous les ingrédients.
- Mettez l'huile, le jus de citron, le vinaigre et les épices dans un flacon, fermez et agitez puis versez le mélange sur le riz, malaxez bien.
- Garnissez la salade de riz au choix, mettez-la dans des petits moules ronds, disposez une boule de riz au centre d'une assiette, entourez de morceaux d'œuf dur et de rondelles de citron.





4



1



2 3



5

Salade d'aubergines

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes



Ingrédients

- 1 grosse aubergine
- 3 poivrons verts
- 1 cuillerée à café d'harissa
- 1/4 cuillerée à café de sel,
- 1/2 cuillerée à café de
- coriandre et de carvi
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olives
- des olives noires pour garniture

Préparation :

- Épluchez l'aubergine, lavez et coupez en cubes.
- Faites-la cuire à la vapeur dans un couscoussier.
- Faites griller les poivrons sur les flammes de la cuisinière, épluchez et émincez.
- Hachez l'aubergine à l'aide d'une fouchette ou d'un hachoir manuel. Mélangez les poivrons et l'aubergine,
- assaisonnez d'harissa, de sel, de coriandre et de carvi, malaxez bien.
- Versez la salade dans une assiette, arrosez d'huile.
- Garnissez-la d'olives.





1



2



3



4



5

Salade aux poivrons rouges

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes



Ingrédients

- 500 g de poivrons rouges doux et/ou piquants (au choix)
- 4 tomates
- 1/2 cuillerée à café de sel,
- 1/2 cuillerée à café de cumin
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- des olives pour la garniture

Préparation :

- Lavez les poivrons, coupez en deux et enlevez les pépins.
- Coupez-les en petits morceaux.
- Lavez les tomates, coupez-les en petits dés, mettez-les dans une terrine avec une cuillerée à soupe d'huile, mettez sur le feu et laissez cuire jusqu'à évaporation du liquide, ajoutez les poivrons rouges coupés et laissez cuire sur feu doux tout en remuant de temps en temps, assaisonnez de sel et de cumin, laissez encore quelques minutes puis retirez du feu.
- Versez la salade dans une assiette, garnissez d'olives et versez le reste d'huile.
- À présenter tiède ou froide.





1



3



2

Ejja aux merguez

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes



Ingrédients

- 4 merguez (boudins de viande)
- 1 pomme de terre de taille moyenne
- des tomates
- 1 cuillerée à soupe de
- concentré de tomate
- 3 œufs
- 2 poivrons verts
- 4 gousses d'ail hachées
- du sel
- 1/2 cuillerée à café de carvi
- 4 cuillerées à soupe d'huile

Préparation :

- Épépiez puis coupez les tomates en dés.
- Épluchez puis coupez la pomme de terre en petits dés.
- Coupez les poivrons en carrés.
- Coupez les merguez en morceaux de 2 cm de longueur.
- Dans une terrine, versez l'huile, faites frire la pomme de terre quelques minutes, ajoutez les tomates et laissez frire pendant 5 minutes, incorporez le concentré de tomate et l'ail, laissez cuire la sauce sur feu doux, plongez les morceaux de merguez et laissez cuire pendant 15 minutes, ajoutez les poivrons et laissez cuire encore 5 minutes, ajoutez le carvi.
- Dans un bol, battez les œufs avec un peu de sel, versez-les dans la Ejja, laissez cuire les œufs pendant 2 ou 3 minutes jusqu'à épaississement de la Ejja.





1



2



3



4

Torchi

Préparation :
20 minutes

Cuisson :



Ingrédients

- carottes moyennes
- 2 navets
- 1/2 tête de fenouil
- des brins de céleri
- 1 citron
- 1/2 cuillerée à café de sel,
- 1 cuillerée à café d'harissa
- 1/2 cuillerée à café de coriandre
- 1/2 petit verre de vinaigre,
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olives

Préparation :

- Épluchez les carottes et les navets puis coupez-les en rondelles, coupez le citron en petits dés, coupez le céleri en petits morceaux, émincez le fenouil, mélangez les légumes ensemble.
- Dans un bol, mélangez l'huile, le vinaigre, le jus de citron, le sel, la coriandre et l'harissa, malaxez bien puis versez le mélange sur les légumes.
- À utiliser de préférence au bout de deux jours.



1



2



Bon appétit

Achevé d'imprimer sur les presses de l'imprimerie Top Printing
10 000 Exemplaires Janvier 2009